

L'ALIMENTATION

NOTIONS DE DIETETIQUE

DEFINITION DE LA DIETETIQUE

Présentation :

La diététique est une branche de l'hygiène qui traite de l'alimentation mais d'une manière saine, équilibrée, et pauvre en calories.

Nous avons vu que les aliments se divisent en nutriments : Protides (protéines), lipides, et glucides. La ration journalière normale se compose de :

15% de protéines.

30% de lipides.

55% de glucides.

La consommation journalière idéale de protéines est de 1 gr de protéines pour 1 kg de poids. Ce besoin augmente s'il s'agit d'un enfant, d'un sportif, ou de personnes très actives.

La ration énergétique moyenne journalière doit être de 2 400, 2 500 calories pour un sédentaire, et de 3 000, 3 500 calories pour une personne qui exerce une activité physique (son action dépense plus d'énergie).

Par temps froid, ces valeurs peuvent augmenter.

Rappelons que les aliments doivent couvrir le besoin énergétique et le besoin plastique de l'individu.

Le besoin énergétique :

Il couvre les dépenses énergétiques de l'organisme, ces derniers sont décomposés en dépenses de base, de travail, de thermorégulation, de croissance.

Le besoin de travail : L'organisme pour effectuer les tâches de la vie dépense de l'énergie.

La dépense de base : Correspondant à l'énergie nécessaire à l'entretien de la vie au repos.

Le besoin de thermo-régulation : Lutte contre la chaleur et le froid.

Le besoin de croissance : Seulement chez l'enfant. C'est l'énergie nécessaire à la croissance.

Les besoins plastiques:

L'apport de substances énergétiques est insuffisante. En effet les cellules de l'organisme s'usent et l'alimentation doit pourvoir à cette destruction. Ces éléments plastiques sont indispensables à l'organisme.

L'eau, les protéines, les minéraux et les vitamines sont les éléments qui permettent la réparation des tissus.

L'alimentation pallie les besoins énergétiques, (action = usure), et les besoins plastiques, (réparation).